

平成26年度版(改訂1) ～アンチエイジング！～

「すこやか倶楽部」^{くらぶ}の介護予防

「すこやか倶楽部」は、介護予防センターもみじ台が札幌市から委託を受け、高齢者が身近な場所で、気軽に介護予防や健康づくりに取り組める教室です！
お問い合わせ・お申し込み・ご相談

介護予防センターもみじ台 電話011-898-8660 (担当：はやし)

*本チラシの日程は、都合により変更になる場合もございます。ご了承ください。

モーニング体操

月1回、朝の1時間、「あなたの健康法」に取り入れませんか？参加費は無料です。

◎ モーニング体操 第1教室

【場所】もみじ台北第1集会所・午前10時～11時

【時間】午前10時～11時

【日程】4月14日(月)、5月12日(月)、6月9日(月)、7月14日(月)、8月11日(月)、9月8日(月)、10月20日(月)、11月10日(月)、12月8日(月)、1月12日(月)、2月9日(月)、3月9日(月)



◎ モーニング体操 第2教室

【場所】星槎札幌もみじキャンパス

(旧「もみじ台小」) 正面玄関からお入りください

【時間】午前10時～11時

【日程】4月28日(月)、5月26日(月)、6月23日(月)、7月28日(月)、8月25日(月)、9月22日(月)、10月28日(火)、11月25日(火)、12月22日(月)、1月26日(月)、2月23日(月)、3月23日(月)



◎ モーニング体操 第3教室 (楽笑(らくしょう)体操！+モーニング体操)

【場所】ゆいまーるもみじ台 (旧「もみじ台南小」)

【時間】午前10時～11時30分

【日程】4月15日(火)、5月13日(火)、6月17日(火)、7月15日(火)、8月19日(火)、9月16日(火)、10月21日(火)、11月18日(火)、12月16日(火)、1月20日(火)、2月17日(火)、3月17日(火)



* 厚別区第1地域包括支援センター、光生舎ゆいまーるもみじ台、介護予防センターもみじ台共同事業

すこやか川柳

会場：老人保健施設ディ・グリーン

川柳をつくり、頭の体操しています。日々の楽しみにもなりますよ。初心者歓迎！

【場所】介護老人保健施設ディ・グリーン（北星高校となり）

【時間】13:00-15:00

【日程】4月16日(水)、5月21日(水)、6月18日(水)、7月16日(水)、8月20日(水)、9月17日(水)、10月15日(水)、11月19日(水)、12月17日(水)、1月21日(水)、2月18日(水)、3月18日(水)

【講師】三浦強一先生、小沢淳先生

【費用】無料



イキイキ体操

会場：
もみじ台管理センター 2階

10年以上続く教室。「体操のお兄さん」と一緒に、ストレッチ、筋肉をつける体操、平衡感覚をつける体操などをします。見学のみの参加も可能です。費用無料。

【場所】もみじ台管理センター2階大ホール

【時間】13:30-15:30

【日程】4月11日(金)、5月9日(金)、6月13日(金)、7月11日(金)、8月8日(金)、9月12日(金)、10月10日(金)、11月14日(金)、12月12日(金)、1月9日(金)、2月13日(金)、3月13日(金)

【講師】健康運動指導士 田原先生、他

【費用】無料



すこやかサロン

会場：
もみじ台管理センター 2階

月変わりで、運動やレクリエーションなどを楽しみます。「健美操」、大人の折り紙、絵手紙、脳トレ、楽しい外出行事もあります。詳しくはお問い合わせください。

【場所】もみじ台管理センター2階小会議室

【時間】13:30-15:30

【日程】4月8日(火)、5月20日(火)、6月10日(火)、7月8日(火)、8月12日(火)、9月9日(火)、10月14日(火)、11月11日(火)、12月9日(火)、1月13日(火)、2月10日(火)、3月10日(火)

【費用】内容により材料費(数百円程度)を集めることがあります。



♪ ボランティア募集中!! 介護予防や健康維持に興味のある方! まちを元気にしたい方! 一緒にがんばりませんか? 年齢性別は問いません。詳細は予防センターもみじ台(898-8660)にお電話ください!!